



Утверждаю:  
 директор школы Ахметшина Ф. Т.  
 "30" августа 2023 года

Примерное меню для школьников  
 на 2023-2024 учебный год (на 10 дней)  
 МКОУ СОШ с.Савали Малмыжского района  
 Кировской области  
 меню с 12 лет, сезон: осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У	С	А		К	Са	Fe		
<b>1 неделя</b>												
<b>понеделник</b>												
<b>завтрак</b>												
Огурец свежий, порционно	60	0,0	0,0	1,0		4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Макаронны, запеченные с сыром	220/8	10,70	17,90	35,90		352,00	0,13	19,60	5,10	195,74	1,09	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2		121,0	0,3	0,0	112,0	14,6	0,9	
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6		114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0		71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>17,5</b>	<b>18,7</b>	<b>105,7</b>		<b>662,0</b>	<b>3,1</b>	<b>19,6</b>	<b>229,1</b>	<b>240,3</b>	<b>3,6</b>	
<b>Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С</b>												
<b>вторник</b>												
<b>завтрак</b>												
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6		105,0	1,5	4,8	139,8	34,6	1,2	
Кура отварная	80	20,00	16,80	0,30		232,00	0,76	0,00	18,00	16,44	1,58	
Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4		203,0	15,2	0,0	67,0	52,2	1,5	
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	1,3	0,1	32,4		130,0	0,4	0,3	110,0	39,4	0,8	
Хлеб ржаной	50	2,0	0,0	15,0		71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>29,1</b>	<b>32,3</b>	<b>83,7</b>		<b>741,0</b>	<b>17,86</b>	<b>5,1</b>	<b>362,8</b>	<b>148,64</b>	<b>5,08</b>	
<b>Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С</b>												
<b>среда</b>												
<b>завтрак</b>												
Каша "Дружба"	250/7	7,7	10,6	41,0		291,0	0,7	0,0	0,0	156,1	1,0	
Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0		7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	
Котлета мясная	100/40	20,6	18,3	17,5		320,0	0,4	23,0	0,0	43,4	1,9	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1		35,0	0,0	0,3	20,8	0,3	0,0	
Хлеб ржаной	50	2,0	0,0	15,0		71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	

итого	Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С	30,4	28,9	83,6	724,0	9,1	23,3	135,8	209,8	2,9	четверг	
											Б	У
завтрак												
Салат из белокочанной капусты	100	1,7	4,5	10,3	89,4	21,7	122,0	248,0	58,8	0,8		
Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203,0	15,2	0,0	67,0	52,2	1,5		
Кура отварная	80	20,00	16,80	0,30	232,00	0,76	0,00	18,00	16,44	1,58		
Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92,0	3,1	0,3	89,0	10,0	1,1		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0		
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6		
<b>итого</b>		<b>32,70</b>	<b>29,40</b>	<b>100,40</b>	<b>801,40</b>	<b>40,76</b>	<b>122,30</b>	<b>492,00</b>	<b>160,44</b>	<b>6,58</b>		
Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С												
пятница												
завтрак												
Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0		
Суп - лапша домашняя	300	3,1	5,1	13,9	115,0	0,8	0,0	42,6	13,9	0,5		
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	19,8	77,0	1,0	0,0	35,0	7,1	0,1		
Хлеб ржаной	30	2,0	1,0	13,0	71,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6		
<b>итого</b>		<b>9,6</b>	<b>6,8</b>	<b>70,3</b>	<b>384,0</b>	<b>9,8</b>	<b>0,0</b>	<b>231,6</b>	<b>46,0</b>	<b>2,2</b>		
Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С												
Прием пищи, наименование блюда												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	7,6						
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
2 неделя												
понеделник												
завтрак												
Огурец свежий, порционно	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0		
Макаронь, запеченные с сыром	220/8	10,70	17,90	35,90	352,00	0,13	19,60	5,10	195,74	1,09		
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0	0,3	0,0	112,0	14,6	0,9		
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0		
<b>итого</b>		<b>17,5</b>	<b>18,7</b>	<b>105,7</b>	<b>662,0</b>	<b>3,1</b>	<b>19,6</b>	<b>229,1</b>	<b>240,3</b>	<b>3,6</b>		
Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С												
вторник												
завтрак												
Винегрет овощной	100	2,1	4,5	10,3	89,4	21,7	122,0	248,0	58,8	0,8		
Рагу овощное с мясом	250	23,0	29,2	40,2	519,0	0,8	3,1	123,2	25,2	2,1		
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37,0	0,0	0,3	20,8	2,7	0,1		
Хлеб ржаной	50	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0		
<b>итого</b>		<b>27,2</b>	<b>33,0</b>	<b>74,8</b>	<b>716,0</b>	<b>22,5</b>	<b>125,4</b>	<b>420,0</b>	<b>92,7</b>	<b>3,0</b>		

Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С												
среда												
завтрак												
Салат из белокочанной капусты	100	1,7	4,5	10,3	89,4	21,7	122,0	248,0	58,8	0,8		
Плов из курицы	250	23,0	29,2	40,2	519,0	0,8	3,1	123,2	25,2	2,1		
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	1,3	0,1	32,4	130,0	0,4	0,3	110,0	39,4	0,8		
Хлеб ржаной	50	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0		
<b>итого</b>		<b>28,0</b>	<b>33,8</b>	<b>97,9</b>	<b>809,0</b>	<b>22,9</b>	<b>125,4</b>	<b>509,2</b>	<b>129,4</b>	<b>3,7</b>		

Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С												
четверг												
завтрак												
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105,0	1,9	0,7	136,0	34,6	1,2		
Картофельное пюре	220	4,5	7,2	4,0	203,0	15,2	0,0	67,0	52,2	1,5		
Бефстроганов из отварного мяса	80/50	21,2	16,4	3,4	246,0	0,6	0,3	128,9	12,8	2,8		
Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37,0	0,0	0,3	20,8	2,7	0,1		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0		
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6		
<b>итого</b>		<b>33,4</b>	<b>32,5</b>	<b>60,9</b>	<b>776,0</b>	<b>17,7</b>	<b>1,3</b>	<b>422,7</b>	<b>125,3</b>	<b>7,2</b>		

Тем-ра подачи готового блюда - не ниже 65С												
пятница												
завтрак												
Огурец свежий, порционно	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0		
Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,0	6,0	14,0	117,0	9,5	122,0	248,0	34,7	1,1		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	0,3	20,8	0,3	0,0		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0		
Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114,0	0,0	0,0	42,0	17,0	1,6		
<b>итого</b>		<b>8,4</b>	<b>6,7</b>	<b>61,7</b>	<b>341,0</b>	<b>12,5</b>	<b>122,3</b>	<b>380,8</b>	<b>65,0</b>	<b>2,7</b>		